

Ein klarer Geist, frei von Hindernissen



Die US-Amerikanerin **Shaila Catherine** gehört zu den wenigen buddhistischen Lehrenden, die in unserer Zeit meditative Vertiefungszustände, traditionell als Jhanas bekannt und bereits vom Buddha beschrieben, lehrt. Im Gespräch mit Hedwig Kren spricht sie über die Bedeutung von Sammlungs- und Einsichtsmeditation sowie den Wert der Jhana-Praxis.



Frage: *Im Vergleich zu Buddhas Zeiten haben die Menschen heutzutage viel mehr mit Ablenkungen und Zerstreuungen zu tun. Wie siehst du das, Shaila?*

Shaila Catherine: Ja, das ist sehr wahr. Unsere heutige Welt ist voller Ablenkungen. Viele Menschen tragen ein mobiles Endgerät bei sich, das fast ständig vom gegenwärtigen Moment ablenken kann. Sie haben sich von der natürlichen Umgebung abgeschottet und in ihrer eigenen Gedankenwelt verloren. Aber auch ohne Handys, Fernsehen und die Geschwindigkeit der modernen Welt: Der menschliche Geist neigt zu Ablenkungen. Lange vor der Entwicklung des Handys lehrte der Buddha Wege, um Ablenkungen und gewohnheitsmäßige Denkmuster zu überwinden.

Wir müssen die geistige Unruhe und andere Hindernisse erkennen, können uns nicht einfach auf das Meditationskissen fallen lassen und feststellen: „Wow, jetzt *samadhi* (Sammlung/ Konzentration)!“ Zuerst müssen die meisten Menschen ihre nicht hilfreichen Muster, die durch ihre Lebensweise bedingt sind, kennenlernen. Daher beinhaltet die Entwicklung geistiger Sammlung einen geschickten Umgang mit den Hindernissen. Sie müssen verstanden und überwunden werden.

Die in der Meditation entwickelte Sammlung verbessert unsere Art, im täglichen Leben zurechtzukommen, aber der Buddha hat geistige Sammlung gelehrt, weil das eigentliche Ziel unserer Praxis die Befreiung ist. Der Buddha sagte, dass wir mithilfe des gesammelten Geistes die Dinge so verstehen, wie sie wirklich sind. Wie sollte es uns denn auch ohne einen gesammelten Geist möglich sein, die Natur der Dinge klar zu erkennen?

Sammlung ist in den Pfad zum Erwachen eingebettet. Er umfasst Sammlung, *samadhi*, und Einsichtsmeditation, *Vipassana*. Befreiende Einsicht ist unser Ziel, nicht Sammlung oder *Jhana*-Zustände.

Du hast *Vipassana* und *Samadhi* erwähnt. Könntest du bitte beide Begriffe erklären?

Meditationspraktiken, die auf Achtsamkeit basieren, führen sowohl zur Entwicklung von beruhigenden Qualitäten, die wir mit stillen und gesammelten Zuständen – also *samadhi* – verbinden können, als auch zu Qualitäten wie Weisheit, Interesse und klares Verständnis, die wir mit der Einsichtsmeditation – also *Vipassana* – verbinden können. *samadhi* und *Vipassana*-Praktiken sind nicht so verschieden, wie es vielleicht zunächst scheint. Um unsere Sammlung zu intensivieren, brauchen wir die Achtsamkeit, und um die Vergänglichkeit tiefgreifend wahrzunehmen, brauchen wir einen stabilen und gesammelten Geist.

Oftmals rate ich Meditierenden, die bereits seit langer Zeit Einsichtsmeditation praktizieren, die ihre Hindernisse wieder und wieder betrachten haben und die Vergänglichkeit verstehen, dass sie mehr Zeit darauf verwenden, *samadhi* zu vertiefen. Die Freude, der Gleichmut und die Stabilität, die durch die Sammlung

entstehen, sind eine enorme Unterstützung, wenn wir die Sinnesbegierde enturzeln und unsere Wissenskларheit erhöhen wollen.

Häufig empfehle ich Meditierenden, die es leicht finden, sich zu sammeln, die Natur des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Bedingtheit zu erforschen. Besonders wichtig ist es, die Vergänglichkeit unserer Wahrnehmungen zu erkennen.

Der Zweck rechter Sammlung ist es, Bedingungen herzustellen, die der befreienden Einsicht zuträglich sind. Unsere Meditationspraxis muss von rechter Ansicht geleitet sein. Daher sind Sammlung und Einsicht immer miteinander verwoben.

Du hast noch ein anderes Wort für Sammlung benutzt: *Jhana*. Was ist darunter zu verstehen?

Wenn ich ein auf Sammlung ausgerichtetes Retreat leite, dann entwickeln wir *samadhi*, indem wir Qualitäten wie Ruhe, Freude, Gleichmut fördern, während wir den Fokus auf ein geeignetes Meditationsobjekt richten. Vertieft sich die Sammlung, erfahren wir einen klaren Geist, der frei von den Hindernissen ist. Verfestigt sich *samadhi*, können die Meditierenden wählen, ob sie die Wahrnehmung der Vergänglichkeit intensivieren wollen, um ihre Einsicht zu stärken, oder ob sie sich auf eine bestimmte Wahrnehmung fokussieren wollen, um so in eine Abfolge von Vertiefungszuständen einzutreten, die als die vier *Jhanas* bekannt sind. Die *Jhanas* sind gesammelte Zustände, in denen die Aufmerksamkeit nicht bei der Vielfalt der Sinneseindrücke verweilt, sondern der Vertiefung folgt – durch ein beständiges und aufrechterhaltenes Gewahrsein des gewählten Meditationsobjekts.¹

Geht ein Vertiefen der Sammlung damit einher, dass wir vom ersten zum zweiten *Jhana* und so weiter voranschreiten? Wie kann man diese vier Vertiefungen voneinander unterscheiden?

Es ist nicht immer eindeutig, was jemand mit der Tiefe in der Meditation meint. Möglicherweise hat ein Meditierender eine stabile und abgeschiedene Erfahrung des ersten *Jhana* (abgeschieden von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen). Die Stadien der vier *Jhanas* beinhalten nicht unbedingt eine zunehmende Intensität. Die Abfolge entwickelt sich durch das Loslassen der gröberen geistigen Faktoren, die im vorangegangenen Zustand gegenwärtig waren. Jemand kann zum Beispiel vom ersten zum zweiten *Jhana* wechseln, wenn die Stabilität des Geistes so stark ist, dass die Sammlung des Geistes ohne die gröberen geistigen Funktionen des anfänglichen und aufrechterhaltenen Denkens ermöglicht wird. Der Fortschritt vom dritten zum vierten *Jhana* tritt auf, wenn die Aufmerksamkeit beständig mit Gleichmut aufrechterhalten und fokussiert werden kann (das Glücksgefühl der dritten Vertiefung wird dann nicht mehr erfahren). Jeder nachfolgende *Jhana*-Zustand ist durch die Anwesenheit oder Abwesenheit von verschiedenen Gefühlsklängen und geistigen Faktoren gekennzeichnet, die „*Jhana*-Faktoren“ genannt werden.